مراجعات النخبة

بنك الأسئلة

المهارات المهنية

المراجعة النهائية - الفصل الدراسي الثاني 2025

المهارات المهنية



5th
الصف
الخامس
الابتدائي

اعداد
أ/ منال عبادي

أكاديمية تراست اونلاين
المدير التنفيذي
أ/ عمرو محي
01022766007

المحور الثالث

الدرس الأول : بدائل اللحوم

يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم.

أهمية الفواكه



١. مصدر ممتاز للألياف وتساعد علي الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي.
٢. تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب ، والوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
٣. بعض الخضروات الورقية الخضراء تُفيد في السيطرة علي ضغط الدم.
٤. تساعد علي الإسترخاء.

البروتين

- يفضل كثير من الناس اللحوم والمأكولات البحرية والبيض و منتجات الألبان بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي بها.
- تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض مثل (أمراض القلب و السمنة المفرطة).
- هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتين الحيواني.
- النباتيون المتوازنون : لا يأكلون اللحوم ولكن يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل.
- النباتيون الصرف : (بشكل كامل) لا يأكلون أي منتجات من مصدر حيواني.

البدائل النباتية للحوم

تحتوي علي البروتين ولكن بنسبة أقل .

البديل	أهميته
البقول	أفضل مصدر للبروتين النباتي وبها دهون صحية و مواد تُسمي مضادات الأكسدة تُقلل من الإلتهابات.
الحبوب	بها نسبة عالية من البروتين والألياف والفيتامينات والمعادن و مضادات الأكسدة.
الخضروات	بها نسبة منخفضة من البروتين ولكنها توفر فيتامينات ومعادن وألياف.
المكسرات	مصدر جيد للبروتين بها فيتامينات و أملاح معدنية ودهون و ألياف مضادات الأكسدة.

الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

إرتفاع تكلفة الوجبات الوجبات السريعة :



- ❖ تبدو الوجبات السريعة مثل البيتزا والبطاطس المقلية في الإعلانات رائعة وشهية، يظهر الناس في مبتهجين وهم يأكلونها وتتميز بأنها سريعة التحضير.

هذا ما يظهر، ولكن هل هذا صحيح :

- ❖ تبدو الوجبات السريعة لذيذة بسبب النسبة العالية الموجودة فيها الدهون والسكريات، وتضيف الكثير من السعرات الحرارية، ولكنها لن تجعلك تشعر بالشبع طول اليوم.

السعرات الحرارية :

هي مقياس (كمية) الطاقة التي تمدنا بها الغذاء".

- ❖ كما أن الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن ولكن سعرها مرتفع كما أنها تسبب الكثير من الضرر.
- ❖ إتباع نظام غذائي يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- ❖ تناول الطعمة المقلية بأستزار يسبب أمراض القلب.
- ❖ شرب الشاي بعد الأكل يقلل امتصاص الحديد ويُسبب مرض فقر الدم (الأنيميا) .
- ❖ المشروبات الغازية يوجد بها نسبة كبيرة من السكريات تؤدي إلى السمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب.

الدرس الثالث : المقصف المدرسي

المقصف المدرسي :



- يعمل طاقم المقصف علي التأكد من وجود وجبات داخل المقصف المدرسي.
- يتم عرض الوجبات بشكل ملفت مع توضيح المعلومات المتعلقة بكل وجبة.
- يجب وجود الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين بالمقصف.
- يُعد إستخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام أو مكوناته أمر ضروري لتوفير الرغبة. في تناول الطعام.
- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغليف بشكل يلفت النظر.
- يجب تخزين الطعام بشكل أمن وسليم وحمايته من الملوثات والجراثيم.
- يجب الإحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة.
- يحتاج كل نوع من الطعام إلى معاملة خاصة به (ساخن - بارد - مغلف - غير مغلف مطبوخ).
- يجب إستخدام خزائن زجاجية لحماية الطعام من الحشرات وتغليفه بالورق و أكياس لحمايته.
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطبوخة.
- يجب عرض الطعام بشكل جميل وجذاب بطريقة إبداعية.

الدرس الرابع : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

العصائر الطازجة:



- يحتوي عصير البرتقال الطبيعي علي عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهر والسكر.
- أما عصير الصناعي فهو مصنع من مادة ملونة صحية ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية.

خطوات عمل الشراب الطبيعي الطازج

١. تزرع الفاكهة أو الزهرة في المزارع.
٢. نباع بعض الزهور والفواكه في الأسواق.
٣. تعصر بعض الفواكه مباشرتاً وتُحول إلي عصير.
٤. يُمكن مزج العصير مع الماء والسكر أو تنقع الزهور في الماء والسكر.

عصير البرتقال المعلب



- مصنوع من عصير البرتقال والماء والسكر والمواد الحافظة ويتشابه مع العصير الطبيعي في اللون ولكنه لا يحتوي علي أجزاء من البرتقال ولكنه نفس مذاق البرتقال و لكنه ليس طزجاً.

الشراب الصناعي

- النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي.
- له مذاق سكري جداً.
- لا يشبه في رائحته أو طعمه الشراب الطبيعي.
- لا تحتوي علي الفاكهة أو الزهرة و لكنه يحتوي علي اللون الصناعي ونكهة صناعية و مواد حافظة لزيادة مدة الصلاحية.

الدرس الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب (في المصنع):



- تُغسل الفاكهة جيداً.
- ترسل الفاكهة إلى سيور متحركة خلال آلات لهرس الفاكهة.
- تعسر الفاكهة وتصفي لأزالة القشور والبذور
- يختبر العامل جودة العصير.
- يُسخن العصير لقتل الميكروبات.
- يُضاف إلي العصير الماء والسكر وهو ساخن حتي لا ينفصل عن العصير.
- يتم تعبئة العصير.

تحضير و تجهيز الشراب الصناعي :



- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكة والألوان المجهزة في المعمل مع السكر والماء.
- تعقم الأدوات والزجاجات لقتل الميكروبات.
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتملأ.
- يتم تعبئة العصير في الزجاجات.
- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث.
- الإلتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري لحماية المشروبات من الفساد.
- يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث.
- يُستخدم العمال الآلات بحرص تجنب الحوادث.
- يحرص العمال علي تجنب الحروق عند إستخدام الحرارة العالية.

الدرس السادس : اللبن

أهمية اللبن :



١. يحتوي علي كثير من العناصر الغذائية مثل (البروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والكربوهيدرات).
٢. يساعد علي النمو وحماية الجهاز المناعي.
٣. يدخل في الزبادي و الجبن.

- تنتج الابقار والجاموس والماعز والإبل والأغنام اللبن.
- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.
- يقوم بعض البائعين بالتلاعب باللبن بإضافة مواد خطرة إلي اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجاً.

يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :

١. الماء:- ليس خطيراً ولكنه غش في كمية اللبن.
٢. الفورمالين:- يُحافظ علي بقاء اللبن كأنه طازجاً وهو مادة حافظة وعند إضافة قليل من حمض كبريتيك مركز تظهر حلقة زرقاء علي اللبن الذي به الفورمالين.
٣. النشا:- تُضاف إلي اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهونية منه .

هل اللبن الذي تتناوله سليماً ؟

١. إنتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد انه طازج وصحي ويتحول اللبن الفاسد إلي اللون الأزرق عند إضافة قليل من (اليود) إليه.
٢. تحقق من تاريخ إنتهاء الصلاحية.
٣. إختبر اللبن بتركه ١٥ دقيقة حتى يتخثر إذا وجدت رواسب متجمدة فهذا يعني أن اللبن غير طازج أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن اللبن جيد.

الدرس السابع: سلامة الطعام وحفظه

من طرق حفظ الطعام في البيت والمصنع :



١. التجفيف
٢. التجميد
٣. البسترة (التسخين لقتل الميكروبات)
٤. التمليح
٥. التعليب
٦. المواد الحافظة

- غالباً ما تُضيف المصانع مواد حافظة مثل (حمض الستريك - حمض الأسكوربيك - النترات - الكبريت) ولذلك لجعل الأطعمة تدوم لفترة طويلة.
- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام ويؤدي إلي الإصابة بالأمراض.

ممارسات السلامة الطعام :

- يجب التأكد من تاريخ إنتهاء الصلاحية بعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته.
- في حالة حدوث أي شكوي من المنتج يجب الإتصال بـ (جهاز حماية المستهلك) الذي يُرسل مفتشين إلي المصنع لمعرفة ماذا حدث وتوقيع عقوبة علي المصنع.
- أغسل الخضروات والفاكهة جيداً وجففها.
- التجفيف يُزيل الرطوبة من الأطعمة حتي لا تنمو عليها البكتريا أو العفن ويتم عن طريق (الهواء - الشمس - درجة حرارة مرتفعة في الفرن).
- يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة.

الدرس الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل

يجب علي العمال في المصنع إستخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة أمنة .

إرشادات ضرورية أثناء العمل :



١- إرتداء نظارات واقية للعينين :

- **يجب إرتداء نظارات لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب لحماية العين من نشارة الخشب وتجنباً لأي سوائل و ألون متناثرة.**

٢- أبق عينك بعيداً عن الشفر أو الحواف الحادة :-

- **يجب عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب و أن تبعد اليد عن الأجزاء الحادة ونطلب المساعدة من شخص بالغ إذا كانت الأدوات ثقيلة.**

٣- إستخدام الشاكوش بتأن:-

- **يجب أن تكون حذراً عند إستخدام الشاكوش وإستخدام المسامير لتثبيت العمل نبدأ بدق المسمار دقاً خفيفاً في البداية ثم نبعد اليد وندق باقي المسمار .**

٤- كن حذراً عند إستخدام الأدوات الكهربائية:-

- **كن حذراً عند إستخدام المثقاب و أدوات الصنفرة ولا تضعها بالقرب من الماء وعند تغيير أي ريشة المثقب تأكد أنه غير موصلة بالكهرباء.**

٥- أحرص علي تهوية مكان العمل :-

- **عند القيام بأعمال الطلاء أو الغراء أحرص علي فتح النوافذ وضع مروحة للتهوية لأن الأبخرة المتصاعدة من الطلاء الضارة.**

الدرس التاسع : الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

خطوات الإسعافات الأولية :



١- تقييم الوضع :- تحقق من نوع إصابة الشخص هل المصاب في وعيه ؟ هل ينزف؟

٢- التخطيط للتدخل :- إذا كانت الإصابة خطيرة إتصل برقم ١٢٣ لإستدعاء سيارة الإسعاف وفكر ماذا تفعل حتى تصل سيارة الإسعاف؟

٣- تقدير الوضع :- أعد الفحص لتعرف هل هناك ما يجب أن تقوم به؟

٤- تقديم الإسعافات الأولية :- عالج الإصابات والجروح البسيطة بإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.

كيف يتم وقف النزيف :

١- أضغط بقوة علي الجرح بقطعة من القماش النظيف. ٢- نظف الجرح.

٣- أرفع الطرف المجروح إلي أعلي فوق القلب. ٤- ضمد الجرح.

كيفية الإفاقة إذا كان الشخص فاقداً للوعي و لكنه يتنفس:

١- ضع الذراع القريب منك في شكل زاوية قائمة.

٢- أثن الركبة والذراع البعيدتين عنك وضع يده الآخري علي الخد المعاكس.

٣- إستخدم الركبة البعيدة لتدوير المصاب بإتجاهك مع دعم رأسه باليد.

٤- قم بإمالة الرأس بلطف قليلاً إلى الخلف وإرفع الذقن لفتح مجري الهواء.

٥-

الدرس العاشر : دكتور محمد أحمد غنيم

نشاءته :



- درس الدكتور محمد غنيم الطب في جامعة القاهرة.
- تخصص فى جراحة المسالك البولية (الجهاز البولي).
- عمل في مراكز طبية في المملكة المتحدة و أمريكا.
- عمل استاذاً في جامعة المنصورة.

أعماله :

- أسس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية في جامعة المنصورة.
- قدم المركز خدمات طبية مجانية لآلاف المرضى.
- يقدم المركز الخدمات التعليمية للأطباء في العالم .
- قامب إجراء عملية لزراعة الكلى فى مصر عام ١٩٧٦.
- يستخدم المركز أحدث الأجهزة في العالم.
- حصل د. محمد غنيم على كثير من الجوائز العالمية.

الدرس الحادي عشر : المستكشف النشط (لويز ايمانويل)

نشاءتها :



- السيدة لويز ايمانويل طاهية ومزارعة.
- درست التنمية الاقتصادية فى جامعة براون فى الولايات المتحدة الأمريكية.

أعمالها :

- تستضيف فعاليات متخصصة في عملية الطهي الصحي واللذيذ.
- تحرص على استخدام المكونات الطازجة في الطهي.
- منحت لقب أفضل مزارع شاب عام ٢٠١٨.

العادات صحية

١- ممارسة الرياضة تحمى الجسم من الأمراض.

٢- الطعام الصحى مفيد للفرد و البيئة و الوطن.

العادات غير صحية

١- الافراط في تناول الملح يسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

٢- كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الأصابة بمرض السكرى.

٣- كثرة تناول الدهون مثل الزبدة والسمن تسبب أمراض القلب.

٤- الافراط فى تناول الطعام يسبب السمنة وزيادة الوزن.

المحور الرابع

الدرس الأول : تصميم وتنسيق حديقة (تربية زراعية)



أهمية الحدائق:

- ❖ مشاهدة المناظر الخلابة واستنشاق الهواء العليل.
- ❖ الجلوس فيها للراحة.
- ❖ تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة.

عناصر الحديقة الجميلة :

١- إختيار الطراز (التصميم) :-

- ❖ إختيار طراز يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة و تحديد الغرض من الحديقة وهل هي عامة أم خاصة؟ هل الغرض منها الإسترخاء أم إنتاج الطعام؟

٢- إنشاء مساحات مختلفة :-

- ❖ وضع عناصر مختلفة مثل : الممرات والبرجولات في تصميم الحديقة و عمل نافورة تُصدر أصواتاً تبعث الإسترخاء والهدوء.

٣- إختيار النباتات والأشخار والشجيرات :-

- ❖ يجب التعرف علي نوع التربة الموجودة بالحديقة.
- ❖ يجب معرفة نوع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة الموجود بها الحديقة وكمية الشمس التي نريدها.
- ❖ تحديد الأماكن التي ستصل إليها الشمس بالحديقة.
- ❖ الأخذ في الإعتبار حجم النباتات عندما تنمو فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبني صغير.

اختيار ألوان النبات :

- ❖ (٣-١) لون لكل قسم من أقسام الحديقة.
- ❖ الألوان الباردة : (الأزرق والأخضر) تبعث علي الإسترخاء.
- ❖ الألوان الدافئة : الأحمر - البرتقالي - الأصفر) تبعث علي الحديقة الحيوية والنشاط.

الدرس الثاني: تصميم العلامة التجارية و طرق عرض السلع

تطوير العلامة التجارية :

عندما يريد شخص اطلاق منتج جديد فى الأسواق يجب أن يحمل هذا المنتج اسماً، ويجب أن يظهر للعملاء ما يتميز به هذا المنتج ؛ ولذلك يجب تصميم علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء و يثقون فيها.

مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية :

١- بسيط: استخدم رسالة واحدة و واضحة وقليل من الألوان.

٢- بارز لا مثيل هو لا ينسى.

٣- ملائم : مناسب لأختيار العملاء.

٤- قابل لأعادة تصميمه : سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأى حجم أو لون.

إن هوية العلامة التجارية :

هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

- اللون والطباعة و الأسلوب في العلامة التجارية :-
  - يؤدى اللون و الطباعة والأسلوب أدواراً مهمة فى تصور العلامة التجارية.
- التسوق البصرى وطرق عرض السلع :
  - يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج فى كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتشجيع العملاء على الشراء.
  - يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم فى ترويج السلع حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف مع وضع العناصر الأصغر حوله على شكل هرم.
  - يمكن استخدام الأضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه الى منتج معين.

الدرس الثالث : عناصر العرض المسرحى

الأضاءة :

- تستخدم الأضاءة بعدة طرق، وذلك اعتماداً على الزاوية التي تم ضبطها أو اللون أو السطوع (شدة الضوء).
- تشير الأضاءة الى وقت معين أو مكان معين.
- يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أونشاط أو عنصر معين.
- الضوء الأزرق يوفر تأثيراً هادئا أو ليلياً على المسرح ، والأضاءة المنخفضة تعطي شعوراً بالغموض.

الديكور :

- يتضمن تصميم المشهد و الأثاث المستخدم والأكسسوارات والمناظر والمنصات المرتفعة ، ومكان دخول وخروج الممثلين.

الصوت و الموسيقى :

تستخدم العروض المؤثرات الصوتية أو الموسيقية فى انتاجها ، ويجب أن يتم اختيارها بعناية لتعزيز العمل الفنى، والصوت يخلق حالة مزاجية وجو معين مثل صوت العصافير للشعور بالوجود في الحديقة.

تصميم الأزياء :

الملابس و الشعر المستعار و الأكسسوارات و مستحضرات التجميل لها تأثير بصرى كبير للمساعدة في وصف الشخصيات أو الأشارة الى حقبة (فترة) من التاريخ حدث فيها هذا العمل المسرحى.

الدرس الرابع : فن التطريز

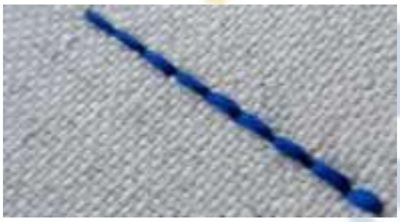
- يُعد التطريز حرفة تقليدية (قديمة) لتزين القماش باستخدام الإبرة والخيط أو أي مواد آخري مثل (اللؤلؤ أو الترتر).
- تستخدم لتزين المنسوجات لأغراض زخرفية وإيصال أفكار معينة منذ ظهور المجتمعات الأولي قديماً.
- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم والرموز القديمة وهي جزء من الثقافة والتراث.

فن التطريز :



- يُعرف بفن الرسم بالإبرة علي القماش باستخدام الخيوط المتنوعة حيث يتم إستخدام الغرز لرسم التصميمات المختلفة علي القماش ويمكن أيضاً المزج بين أنواع الغرز المختلفة لرسم تصميم مميز.

غرزة السراجة :



- هي غرزة الخياطة الرئيسية البسيطة.
- تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.
- تستخدم في تزيين الملابس والمفارش وفي خياطة قطع القماش مع بعضها البعض وإصلاح الملابس.

غرزة الفرع :



- تعتبر من الغُرز الأكثر شيوعاً.
- تكون علي شكل خط رفيع.
- تستخدم لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار حيث إنها الغرزة المثالية لتحديد فراغ وحدة زخرفية تمهيداً لحشوها.

الدرس الخامس : (نجيب محفوظ)

نشاءته :



- ولد الأديب (الكاتب) العالمى نجيب محفوظ فى حى الجمالية في مدينة القاهرة.
- هو مؤلف وروائي (كاتب روايات وقصص) مصرى من أهم ادباء العرب.
- تخرج في كلية الآداب جامعة فاروق (القاهرة).
- كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة.

أعماله :

- كتب نجيب محفوظ أكثر من ١٠٠ قصة قصيرة و ٣٠ رواية .
- اول رواية له هي (حكمة خوفو).
- جسد روح المجتمع المصرى فى رواياته .
- تم اقتباس (أخذ) أكثر من ٣٠ قصة من أعماله لتصبح أفلاما.
- حصل على العديد من الجوائز فى مصر.
- هو أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل في الآداب.

الدرس السادس : المستكشف النشط (د. توتيلو مودومبا)

من هو :

- الدكتور (توتيلو مودومبا) هو عالم أحياء حاصل على جوائز فى مجال الحفظ الحيوى (الحفاظ على الكائنات الحية).
- حصل على الدكتوراه فى مجال الثروات السمكية والحياة البرية.
- تركزت أبحاثه في تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الأفريقي في أوغندا.
- تصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالانقراض.

أعماله :

- نشر أعماله في أفلام وثائقية عن الحياة البرية.
- أسس جمعية لأزالة المصائد السلكية والفخاخ للحيوانات.
- استخدم أسلاك المصائد في صنع قطع فنية على شكل حيوانات مثل : (الأسود والزرافات).
- ان تحويل شي ضار الى أشكال جميلة شئ رائع و ممتع.

الأسئلة

اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس:

١- ساندويتش .... يعتبر من الأطعمة الغذائية السريعة.

(أ) البرجر (ب) البيض (جـ) الفلفل الأخضر (د) حبوب الشوفان

٢- تتميز الوجبات السريعة بأنها .... التحضير.

(أ) كبيرة (ب) سريعة (جـ) طويلة (د) بطيئة

٣- الوجبات السريعة تحتوي علي الكثير من .... الحرارية.

(أ) الأشعاعات (ب) الأضاءة (جـ) السعرات (د) الأجسام

٤- يؤدي شرب .... بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم للحديد.

(أ) الماء (ب) الشاي (جـ) العصير (د) اللبن

٥- تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من ....

(أ) التوابل (ب) الملح (جـ) الخضراوات (د) السكريات

٦- يؤدي شرب الشاي بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم ....

(أ) للهواء (ب) للحديد (جـ) للكبريت (د) للرمل

٧- يرتبط تناول الأطعمة المقلية علي الدوام بأمراض .... السكتة الدماغية.

(أ) القلب (ب) الأذن (جـ) الشعر (د) القدم

٨- ساندويتش البرجر و .... يعتبران من الوجبات السريعة.

(أ) البيض (ب) البيتزا (جـ) العسل (د) الفلفل الأخضر

٩- تحتوي .... على نسبة عالية من السكريات.

(أ) المياه (ب) الألبان (جـ) المشروبات الغازية (د) القهوة

١٠- قلة امتصاص الحديد بالجسم يسبب ....

(أ) الانيميا (ب) الشبع (جـ) العطش (د) الجوع

١١- تخرج نجيب محفوظ من كلية .... قسم فلسفة بجامعة فؤاد.

(أ) الحقوق (ب) الهندسة (ج) الطب (د) الأداب

١٢- قام نجيب محفوظ بكتابة مائة قصة قصيرة و .... رواية.

(أ) ثلاثين (ب) خمسة (ج) ألف (د) سبعة عشر

١٣- الدكتور توتيلو مودومبا هو عالم ....

(أ) فيزياء (ب) أحياء (ج) رياضيات (د) كيمياء

١٤- حصل الدكتور توتيلو مودومبا علي درجة الدكتوراه في مجال .... والحياة البرية.

(أ) الثروات السمكية (ب) المواصلات

(ج) المعلومات (د) الذكاء الاصطناعي

١٥- كانت رواية نجيب محفوظ الأولي .... وتدور أحداثها في مصر القديمة.

(أ) اللص والكلاب (ب) بين القصرين (ج) حكمة خوفو (د) السكرية

١٦- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي .... في مدينة القاهرة.

(أ) المعادي (ب) السيدة زينب (ج) الجمالية (د) عابدين

١٧- من أقوال نجيب محفوظ : (لن نتطور حتي نقبل أن .... ضرورة حياتية).

(أ) القراءة (ب) الطعام (ج) الصيد (د) النوم

١٨- أصبح نجيب محفوظ أول كاتب عربي يحصل علي جائزة .... للأداب.

(أ) كأس العالم (ب) نوبل (ج) الاوسكار (د) اولمبية

١٩- تركزت أبحاث الدكتور توتيلو مودومبا علي تحديد التهديدات الرئيسة ....

(أ) للفيل الهندي (ب) النعام الأسيوي

(ج) للصقر المصري (د) للأسد الإفريقي

٢٠- التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو .... و الفخاخ السلكية.

(أ) الأنهار (ب) المبيدات (ج) المصائد (د) الأسمدة

٢١- تعد غرزة .... من غرز التطريز التي تستخدم لعمل خط رفيع.

(أ) الفرع (ب) الكروشيه (ج) التريكو (د) السراجة

٢٢- التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام............. و خيط.

(أ) مفك (ب) إبرة (جـ) شاكوش (د) منشار

٢٣- يتم استخدام التطريز لتزيين و زخرفة .... وإيصال أفكار معينة.

(أ) الاشجار (ب) السيارات (جـ) الطعام (د) المنسوجات

٢٤- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة و ....

(أ) الطعام (ب) الصفات (جـ) الحياة اليومية (د) اللغات

٢٥- غرزة .... تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

(أ) التريكو (ب) المارجريت (جـ) السراجة (د) رجل الغراب

٢٦- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس .... و الإكسسوارات.

(أ) النباتات (ب) الطائرات (جـ) السماد (د) الشعر المستعار

٢٧- كتلة .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة علي رف ما.

(أ) اللون (ب) الحديد (جـ) الرمال (د) الأشجار

٢٨- المعروضات الهرمية أو .... توفر ميزة إبراز المنتجات.

(أ) الفاسدة (ب) الأسطوانية (جـ) المملحة (د) القديمة

٢٩- يمكن استخدام .... بعدة طرق؛ وذلك اعتمادًا علي الزاوية التي تم ضبطها عليها.

(أ) الإضاءة (ب) وسائل المواصلات

(جـ) المعلومات و المعرفة (د) المأكولات و المشروبات

٣٠- توجه اللافتات الرسائل المتعلقة بهوية ....

(أ) الاسترخاء (ب) المتصل (جـ) العلامات التجارية (د) الضوضاء

٣١- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق؛ وذلك اعتمادًا علي .... التي تم ضبطها عليها.

(أ) الزاوية (ب) الملابس (جـ) الحقيقة (د) الطعام

٣٢- تستخدم الشركات أساليب التصميم و التسويق .... للترويج.

(أ) الأسود (ب) المائي (جـ) البصري (د) الشمسي

٣٣- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس والشعر المستعار و ....

(أ) القطارات (ب) الإكسسوارات (ج) الحشرات (د) الطائرات

٣٤- توجه .... الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

(أ) السيارات (ب) النافورة (ج) الحيوانات (د) اللافتات

٣٥- المعروضات .... أو الأسطوانية توفر ميزة إبراز المنتجات.

(أ) الهرمية (ب) الغالية (ج) القديمة (د) الجديدة

٣٦- يجب أن نرتدي .... السلامة لحماية الأعين عند استخدام الخشب.

(أ) ساعات (ب) نظارات (ج) قبعات (د) حقائب

٣٧- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح .... و توضع مروحة لتهوية الغرفة.

(أ) الكراسات (ب) التلفاز (ج) النوافذ (د) الكتب

٣٨- يجب عدم وضع ايدينا بالقرب من شفرة أوريشة .... عندما يقطع الخشب.

(أ) المسمار (ب) الشاكوش (ج) المفك (د) المثقاب

٣٩- إستخدم .... البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه.

(أ) الركبة (ب) الشعر (ج) العين (د) الأنف

٤٠- علاج الإصابات و الجروح الطفيفة بأستخدام حقيبة .... الأولية.

(أ) الفاكهة (ب) المدرسة (ج) الإسعافات (د) السفر

٤١- يمكننا صناعة .... من اللبن.

(أ) المربى (ب) الزبادي (ج) التوابل (د) الورق

٤٢- من الطرق الضارة في غش اللبن إضافة ....

(أ) الماء (ب) النشا (ج) الملح (د) الفورمالين

٤٣- أي من هذه الطرق لا يعد صحيحا لحفظ الطعام ....

(أ) البسترة (ب) التجفيف (ج) التجميد (د) التحمير

٤٤- مادة .... التي تعد من المواد الأساسية المستخدمة في التخليل.

(أ) السكر (ب) النشا (ج) الملح (د) الشاي

٤٥- أي من هذة الطرق يعد طريقة صحيحة لحفظ الطعام ....

(أ) القلي (ب) التقطيع (ج) التجميد (د) التحمير

٤٦- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل الممرات و .... في تصميم الحديقة.

(أ) المأكولات (ب) الطائرات (ج) المشروبات (د) البرجولات

٤٧- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين .... والأخضر تبعث على الاسترخاء.

(أ) الأسود (ب) البني (ج) الرمادي (د) الأزرق

٤٨- لا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

(أ) غالي (ب) صغير (ج) حديث (د) قديم

٤٩- تحقق من المناطق التي تصل إليها .... وذلك لنمو النباتات جيداً.

(أ) أشعة الشمس (ب) وسائل المواصلات

(ج) المعلومات و المعرفة (د) المأكولات و المشروبات

٥٠- تعمل النافورة علي اصدار صوتاً يبعث علي .... و الهدوء.

(أ) الاسترخاء (ب) الازعاج (ج) الخوف (د) الضوضاء

٥١- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية و مزارعة و ....

(أ) رائدة فضاء. (ب) رائدة أعمال.

(ج) رائدة في الهندسة. (د) رائدة في الطب.

٥٢- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

(أ) بمرض السكري (ب) بالملل

(ج) بالحشرات (د) بارتفاع ضغط الدم

٥٣- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية .... وريادة الأعمال.

(أ) الاقتصادية (ب) المستدامة (ج) الأسرية (د) المحلية

٥٤- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع .... في الفلبين.

(أ) الفاكهة (ب) الكاكاو (ج) القمح (د) البن

٥٥- حصلت السيدة لويز إيمانويل مابولو علي جائزة ....

(أ) نوبيل (ب) الأولمبية
(ج) أبطال الأرض الشباب (د) كأس العالم

٥٦- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية الاقتصادية و ....

(أ) ريادة الأعمال (ب) المستدامة (ج) الأسرية (د) المحلية

٥٧- منحت السيدة لويز إيمانويل مابولو لقب أفضل .... شاب لعام ٢٠١٨.

(أ) مغني (ب) محامي (ج) مزارع (د) رياضي

٥٨- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع الكاكاو في ....

(أ) الصين (ب) الفلبين (ج) الكويت (د) البرازيل

٥٩- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية و .... و رائدة أعمال.

(أ) مزارعة (ب) طبيبة (ج) القانونية (د) الجغرافية

٦٠- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح النوافذ وتوضع .... لتهوية الغرفة.

(أ) مروحة (ب) التلفاز (ج) اقلام (د) حقيبة

٦١- إستخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم .... المصاب.

(أ) قلب (ب) رأس (ج) قم (د) الأنف

٦٢- يجب أن نرتدي النظارات الواقية للأعين للوقاية من تناثر .... الخشب.

(أ) ضوء (ب) سماد (ج) سوس (د) نشارة

٦٣- إذا كانت الاصابة خطيرة يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارت ....

(أ) المطافي (ب) الإسعاف (ج) البضائع (د) المثلجات

٦٤- علاج الإصابات و .... الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.

(أ) البكتريا (ب) الانفعالات (ج) المشكلات (د) الجروح

٦٥- أسس الدكتور محمد أحمد غنيم مركز أمراض الكلي والمسالك البولية في جامعة ....

(أ) المنصورة (ب) الأمريكية (ج) الكندية (د) السودان

٦٦- أجري الدكتور محمد أحمد غنيم بحوث متقدمة في العلوم ....

(أ) الهندسية (ب) الفلكية (جـ) الفنية (د) الجراحية

٦٧- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية الطب في جامعة ....

(أ) حلوان (ب) القاهرة (جـ) الفيوم (د) عين شمس

٦٨- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية لزراعة .... في مصر.

(أ) القلب (ب) الأسنان (جـ) الكلي (د) الشعر

٦٩- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة الدولة التقديرية في العلوم .... عام ١٩٩٧.

(أ) الزراعية (ب) الطبية (جـ) القانونية (د) الجغرافية

٧٠- تعد غرزة .... من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة و التي تستخدم في خياطة قطع القماش

(أ) السلسلة (ب) الحشو (جـ) التريكو (د) السراجة

٧١- التطريز حرفة تقليدية لتزيين .... باستخدام إبرة وخيط.

(أ) الأشجار (ب) القماش (جـ) السيارات (د) الطعام

٧٢- يعد فن .... حرفة لتزيين القماش باستخدام الإبرة و الخيط ونفس الاختيارات

(أ) النحت (ب) الرسم (جـ) التطريز (د) الغناء

٧٣- يتم استخدام التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض ....

(أ) قانونية (ب) ثقافية (جـ) حربية (د) زخرفية

٧٤- تعد غرزة السراجة من غرز .... الرئيسية البسيطة.

(أ) الخياطة (ب) التريكو اليدوي (جـ) التريكو الألي (د) الكروشيه

٧٥- يتم إختيار طراز يتناسب مع .... والبيئة المحيطة.

(أ) المباني (ب) الملابس (جـ) الحقيقة (د) الطعام

٧٦- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق و .... تبعث على الاسترخاء.

(أ) الأسود (ب) البني (جـ) الرمادي (د) الأخضر

٧٧- يجب التعرف علي أنواع التربة وأنواع النباتات والأشجار التي تنمو افضل في .... المنطقة

(أ) مصانع (ب) نهر (ج) مناخ (د) منازل

٧٨- تعمل .... علي اصدار صوتاً يبعث علي الاسترخاء والهدوء.

(أ) السيارات (ب) النافورة (ج) الحيوانات (د) الطائرات

٧٩- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل .... و البرجولات في تصميم الحديقة.

(أ) المأكولات (ب) القطارات (ج) المشروبات (د) الممرات

٨٠- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية .... في جامعة القاهرة.

(أ) الطب (ب) الهندسة (ج) الحقوق (د) الزراعة

٨١- درس الدكتور محمد أحمد غنيم الجراحة بالإضافة إلي ....

(أ) جراحة القلب (ب) جراحة الفم

(ج) جراحة العظام (د) جراحة المسالك البولية

٨٢- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بتأسيس مركز أمراض .... والمسالك البولية.

(أ) الأسنان (ب) القلب (ج) الكلي (د) العين

٨٣- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة .... في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧.

(أ) الدولة التقديرية (ب) نوبل (ج) الموظف المثالي (د) الأولمبية

٨٤- الدكتور محمد أحمد غنيم عضو في جمعية جراحة الأورام ....

(أ) بالصين (ب) بأمريكا (ج) بالهند (د) بتونس

٨٥- اللبن يساعد علي .... و حماية جهازنا المناعي.

(أ) النمو (ب) السهر (ج) السفر (د) الاشتعال

٨٦- تاريخ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج ، وبعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج.

(أ) الدرس (ب) الميلاد (ج) انتهاء الصلاحية (د) العمل

٨٧- المواد الحافظة التي تستخدم لحفظ الطعام مثل حامض الستريك أو .... أو الكبريتيك

(أ) النتريت (ب) النووي (ج) التربة (د) المعدة

٨٨- يصنع من اللبن الزبادي ....

(أ) الأخشاب (ب) الجبن (جـ) الصوف (د) العصير

٨٩- يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة ....

(أ) الفاكهة (ب) الماء (جـ) السماد (د) السمسم

٩٠- يمكن لبعض الخضراوات الورقية أن تساعد في السيطرة على ضغط ....

(أ) الدم (ب) الماء (جـ) الجو (د) اليد

٩١- الحبوب تحتوي علي نسبة عالية من البروتين و ....

(أ) الماء (ب) الفيروسات (جـ) السماد (د) الألياف

٩٢- من الضروري تناول منتجات الالبان و .... للحصول علي جسم صحي.

(أ) الوجبات السريعة (ب) العسل
(جـ) المياة الغازية (د) الدهون

٩٣- المنتجات الحيوانية تحتوي علي دهون غير صحية قد تسبب الاصابة بأمراض القلب و .... المفرطة.

(أ) القصر (ب) السمنة (جـ) النوم (د) الطول

٩٤- تتطلب الوجبة المغذية التوازن بين .... الحيواني و النباتي.

(أ) البروتين (ب) السكر (جـ) الملح (د) السماد

٩٥- البقوليات هي أفضل مصدر .... النباتي.

(أ) للبكتريا (ب) للبروتين (جـ) للفطريات (د) للفيروسات

٩٦- الأشخاص النباتيون المتوازنون لا يأكل .... ولكن يأكلون البيض.

(أ) الخضراوات (ب) الفاكهه (جـ) اللحوم (د) الملح

٩٧- بدائل اللحوم من النباتات تحتوي على نسبة .... من البروتين.

(أ) أقل (ب) أعلي (جـ) متساوية (د) متغيرة

٩٨- المكسرات هي مصدر جيد للبروتين و .... والأملاح المعدنية والدهون الصحية.

(أ) الفيتامينات (ب) الطعام (جـ) الخضراوات (د) الفيروسات

٩٩- الفواكه والخضراوات مصدر ممتاز .... ويمكن أن تساعد في عملية الهضم.

(أ) الفيروسات (ب) للامراض (جـ) اللألياف (د) للمشكلات

ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

١- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الألبان. ( )
٢- استخدام الأكياس النظيفة لتغليف الطعام يُحافظ عليه من التلوث. ( )
٣- يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة وخاصة الألبان. ( )
٤- من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطا وملائما. ( )
٥- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل السليم. ( )
٦- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في وعاء واحد. ( )
٧- من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ( )
٨- ليس من الضروري تصميم علامة تجارية قوية للمنتج. ( )
٩- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يُسبب فقر الدم. ( )
١٠- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )
١١- يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة. ( )
١٢- يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع. ( )
١٣- تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني. ( )
١٤- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب. ( )
١٥- يجب وضع المثقاب والأجهزة الكهربية بالقرب من الماء. ( )
١٦- يُؤدي اللون والطباعة أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية. ( )
١٧- تُساعد الخضروات والفواكه في عملية الهضم. ( )
١٨- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. ( )
١٩- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش. ( )
٢٠- يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج في تحفيز العملاء على الشراء. ( )
٢١- النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين الحيواني. ( )
٢٢- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )
٢٣- عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ مغلقة. ( )
٢٤- تستخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إلى منتج معين. ( )
٢٥- تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية. ( )
٢٦- الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية. ( )
٢٧- استخدام نظارة الوقاية ضروري عند القيام بنشر الخشب. ( )
٢٨- هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك. ( )
٢٩- تُساعد اللحوم على الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي. ( )
٣٠- النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي. ( )
٣١- يجب على العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة. ( )

٣٢- يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين. ( )
٣٣- المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين. ( )
٣٤- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في التصنيع. ( )
٣٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة. ( )
٣٦- الأزياء تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي. ( )
٣٧- تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام. ( )
٣٨- ارتداء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج. ( )
٣٩- يجب القيام بالإسعافات الأولية حتى لو كانت الإصابة خطرة. ( )
٤٠- ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي. ( )
٤١- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )
٤٢- يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات. ( )
٤٣- نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة. ( )
٤٤- الديكور يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر. ( )
٤٥- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية. ( )
٤٦- تُوضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث. ( )
٤٧- خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ( )
٤٨- مستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير في وصف الشخصيات. ( )
٤٩- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وسريع التحضير. ( )
٥٠- الالتزام بالتدابير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد. ( )
٥١- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. ( )
٥٢- فن التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط. ( )
٥٣- تناول الوجبات السريعة طوال اليوم من الأمور الصحية. ( )
٥٤- عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له وهو بارد. ( )
٥٥- درس د. محمد غنيم الهندسة في جامعة القاهرة. ( )
٥٦- تستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية. ( )
٥٧- من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الكل مباشرة. ( )
٥٨- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب. ( )
٥٩- الإفراط في تناول الطعام يُسبب السمنة وزيادة الوزن. ( )
٦٠- فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات. ( )
٦١- يُفضل تناول الأطعمة السريعة ؛ لأنها صحية ومفيدة للجسم. ( )
٦٢- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. ( )
٦٣- ممارسة الرياضة تحمي الجسم من الأمراض. ( )
٦٤- تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا (انتشارًا). ( )
٦٥- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون. ( )

٦٦- لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي. ( )
٦٧- أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلي في جامعة المنصورة. ( )
٦٨- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية. ( )
٦٩- عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة. ( )
٧٠- الفورمالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة. ( )
٧١- يتم زراعة الأشجار الطويلة بالقرب من المباني الصغيرة. ( )
٧٢- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة القاهرة. ( )
٧٣- وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية. ( )
٧٤- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم. ( )
٧٥- ألوان النباتات الباردة في الحديقة تبعث على الراحة والاسترخاء. ( )
٧٦- كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة. ( )
٧٧- يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة. ( )
٧٨- إضافة الماء إلى اللبن يُحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجا. ( )
٧٩- كمية الشمس التي نريدها تحدد الأشجار التي سنزرعها في الحديقة. ( )
٨٠- تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة). ( )
٨١- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر. ( )
٨٢- يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي. ( )
٨٣- نزور الحدائق ؛ لأنها تبعث على الراحة والاسترخاء والسعادة. ( )
٨٤- تُصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالإنقراض. ( )
٨٥- التجفيف والتجميد والتمليح من طرق حفظ الطعام. ( )
٨٦- الألوان الدافئة (الأحمر والبرتقالي والأصفر) تبعث على النشاط. ( )
٨٧- تحويل شيء ضار إلى أشكال جميلة شيء رائع وممتع. ( )
٨٨- يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف. ( )
٨٩- نوع التربة في الحديقة يُحدد النباتات التي ستزرع بها. ( )

اختر الكلمة المناسبة من بين القوسين:

(شيوعا – القاهرة – اليد – الطبيعة – الهرم – الإسعاف - بسيطا وبارزا)

١- يجب عدم وضع .... بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب.

٢- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند الإصابات الخطيرة.

٣- يُعد أسلوب .... هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع.

٤- لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية ....

٥- غرزة الفرع تعد من الغرز الأكثر ....

٦- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من .... والحياة اليومية.

٧- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة ....

(فاكهة – البكتريا – غسل – عالية – الصحية – أغطية – التعليب – عالية)

١- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

٢- يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي.

٣- لا تحتوي العصير الصناعي على .... أو زهور.

٤- توضع .... بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث.

٥- أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المُعلب هي .... الفاكهة.

٦- يُعتبر .... من طرق حفظ الطعام.

٧- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو .... أو عفن الطعام.

٨- عملية تجفيف الطعام في الفرن يحتاج إلى درجة حرارة ....

صل من (أ) ما يناسبه من (ب)





(أ)	(ب)	
(١) لإيقاف نزيف المصاب	تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء.	( )
(٢) لويز إمانويل	طاهية ومزارعة.	( )
(٣) النافورة	يبعث على النشاط والحيوية.	( )
(٤) اللون الأحمر	يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر.	( )
(٥) الديكور	الضغط بقوة على الجرح للوعي بقماش نظيف.	( )



(أ)	(ب)	
(١) الخضروات بها	من العصير الطبيعي.	( )
(٢) يُعد عصير الفواكه أو الزهور	مادة حافظة قوية وضارة.	( )
(٣) الفورمالين	منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن.	( )
(٤) النشا	تستخدم للتهوية عند القيام بأعمال الطلاء.	( )
(٥) المروحة	تضاف إلى اللبن لتعديل قوامه	( )

الاختبار ١

ضع علامة صح أو خطأ

١- الخضروات الورقية تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ( )
٢- ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي. ( )
٣- نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة. ( )
٤- الدهون غير الصحية تؤثر على صحة القلب. ( )
٥- تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة). ( )
٦- تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين. ( )
٧- تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )
٨- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من السكر. ( )

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(المادة الحافظة - الماء – اللبن)

٢- أول مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب ....

(غسل الفاكهة جيداً - هرس الفاكهة - إضافة المنكهات)

٣- من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية - البطاطس المقلية - مشروب غازي)

٤- تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي ....

(رسالة تسويق السلعة - رسالة إلكترونية - رسالة شخصية)

٥- تتمتع الوجبات السريعة بـ .... سعرها.

(ارتفاع - انخفاض – اعتدال)

٦- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بتأسيس مركز أمراض .... والمسالك البولية.

(الأسنان - القلب – الكلي – العين)

٧- من الوجبات السريعة ....

(ساندوتش دبل برجر - مشروب غازي - كلاهما صحيح)

الاختبار ٢

ضع علامة صح أو خطأ

١- النباتي الصرف لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض منتجات الألبان والعسل. ( )
٢- من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كمية كبيرة من الدهون. ( )
٣- تعد البطاطس المشوية من بدائل الوجبات السريعة. ( )
٤- يعد الجبن والزبادي الأيس كريم من مصادر الألبان. ( )
٥- الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية. ( )
٦- تساعد الإضاءة في توفير جو متوازن على المسرح. ( )
٧- يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من الدهون والكربوهيدرات. ( )
٨- من الأطعمة المعلبة الطماطم الطازجة. ( )

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته. (المادة الحافظة - الماء – اللبن)
٢- تعمل .... علي اصدار صوتاً يبعث علي الاسترخاء والهدوء.
(السيارات - النافورة – الحيوانات – الطائرات)
٣- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل .... و البرجولات في تصميم الحديقة.
(المأكولات- القطارات – المشروبات – الممرات)
٤- يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن .... ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة.
((١-٣) - (١-٧) - عشرة)
٥- تعتبر غرزة الخياطة البسيطة هي .... (غرزة الجراحة - غرزة السراجة - غرزة الفرع)

صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
(١) فن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة	نجيب محفوظ ( )
(٢) يعد من المواد الحافظة الطبيعية	فن التطريز ( )
(٣) مؤلف وروائي مصري	الخل ( )
	اللبن
	الفن الشعبي

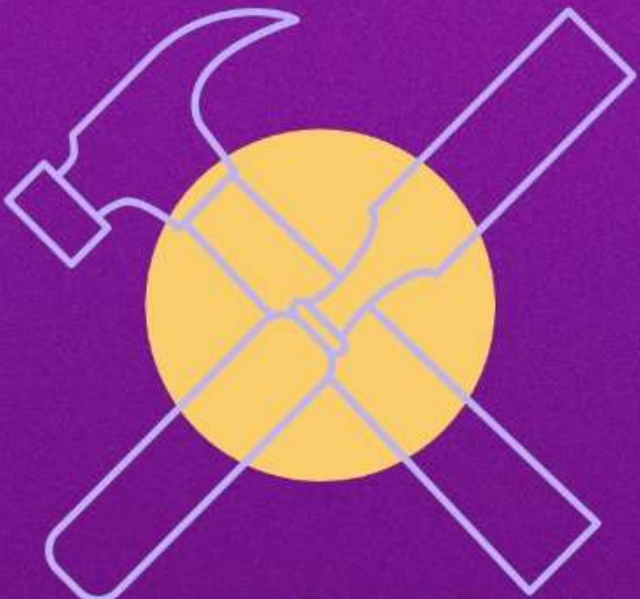
مراجعات النخبة

بنك اسئلة المهارات المهنية

المراجعة النهائية - الفصل الدراسي الثاني 2025

نموذج اجابات المهارات المهنية

5th
الصف الخامس الابتدائي



إعداد
أ/ منال عبادي

أكاديمية تراست أونلاين

الإجابات

اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس:

١- ساندويتش .... يعتبر من الأطعمة الغذائية السريعة.

(أ) البرجر (ب) البيض (ج) الفلفل الأخضر (د) حبوب الشوفان

٢- تتميز الوجبات السريعة بأنها .... التحضير.

(أ) كبيرة (ب) سريعة (ج) طويلة (د) بطيئة

٣- الوجبات السريعة تحتوي علي الكثير من .... الحرارية.

(أ) الأشعاعات (ب) الأضاءة (ج) السعرات (د) الأجسام

٤- يؤدي شرب .... بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم للحديد.

(أ) الماء (ب) الشاي (ج) العصير (د) اللبن

٥- تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من ....

(أ) التوابل (ب) الملح (ج) الخضراوات (د) السكريات

٦- يؤدي شرب الشاي بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم ....

(أ) للهواء (ب) للحديد (ج) للكبريت (د) للرمل

٧- يرتبط تناول الأطعمة المقلية علي الدوام بأمراض .... السكتة الدماغية.

(أ) القلب (ب) الأذن (ج) الشعر (د) القدم

٨- ساندويتش البرجر و .... يعتبران من الوجبات السريعة.

(أ) البيض (ب) البيتزا (ج) العسل (د) الفلفل الأخضر

٩- تحتوي .... على نسبة عالية من السكريات.

(أ) المياه (ب) الألبان (ج) المشروبات الغازية (د) القهوة

١٠- قلة امتصاص الحديد بالجسم يسبب ....

(أ) الانيميا (ب) الشبع (ج) العطش (د) الجوع

١١- تخرج نجيب محفوظ من كلية .... قسم فلسفة بجامعة فؤاد.

(أ) الحقوق (ب) الهندسة (ج) الطب (د) الأداب

١٢- قام نجيب محفوظ بكتابة مائة قصة قصيرة و .... رواية.

(أ) ثلاثين (ب) خمسة (ج) ألف (د) سبعة عشر

١٣- الدكتور توتيلو مودومبا هو عالم ....

(أ) فيزياء (ب) أحياء (ج) رياضيات (د) كيمياء

١٤- حصل الدكتور توتيلو مودومبا علي درجة الدكتوراه في مجال .... والحياة البرية.

(أ) الثروات السمكية (ب) المواصلات

(ج) المعلومات (د) الذكاء الاصطناعي

١٥- كانت رواية نجيب محفوظ الأولي .... وتدور أحداثها في مصر القديمة.

(أ) اللص والكلاب (ب) بين القصرين (ج) حكمة خوفو (د) السكرية

١٦- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي .... في مدينة القاهرة.

(أ) المعادي (ب) السيدة زينب (ج) الجمالية (د) عابدين

١٧- من أقوال نجيب محفوظ : (لن نتطور حتي نقبل أن .... ضرورة حياتية).

(أ) القراءة (ب) الطعام (ج) الصيد (د) النوم

١٨- أصبح نجيب محفوظ أول كاتب عربي يحصل علي جائزة .... للأداب.

(أ) كأس العالم (ب) نوبل (ج) الاوسكار (د) اولمبية

١٩- تركزت أبحاث الدكتور توتيلو مودومبا علي تحديد التهديدات الرئيسة ....

(أ) للفيل الهندي (ب) النعام الأسيوي

(ج) للصقر المصري (د) للأسد الإفريقي

٢٠- التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو .... و الفخاخ السلكية.

(أ) الأنهار (ب) المبيدات (ج) المصائد (د) الأسمدة

٢١- تعد غرزة .... من غرز التطريز التي تستخدم لعمل خط رفيع.

(أ) الفرع (ب) الكروشيه (ج) التريكو (د) السراجة

٢٢- التطريز حرفة تقليدية لتزين القماش باستخدام.............. و خيط.

(أ) مفك (ب) إبرة (ج) شاكوش (د) منشار

٢٣- يتم استخدام التطريز لتزين و زخرفة .... وإيصال أفكار معينة.

(أ) الاشجار (ب) السيارات (ج) الطعام (د) المنسوجات

٢٤- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة و ....

(أ) الطعام (ب) الصفات (ج) الحياة اليومية (د) اللغات

٢٥- غرزة .... تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

(أ) التريكو (ب) المارجريت (ج) السراجة (د) رجل الغراب

٢٦- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس .... و الإكسسوارات.

(أ) النباتات (ب) الطائرات (ج) السماد (د) الشعر المستعار

٢٧- كتلة .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة علي رف ما.

(أ) اللون (ب) الحديد (ج) الرمال (د) الأشجار

٢٨- المعروضات الهرمية أو .... توفر ميزة إبراز المنتجات.

(أ) الفاسدة (ب) الأسطوانية (ج) المملحة (د) القديمة

٢٩- يمكن استخدام .... بعدة طرق؛ وذلك اعتمادًا علي الزاوية التي تم ضبطها عليها.

(أ) الإضاءة (ب) وسائل المواصلات
(ج) المعلومات و المعرفة (د) المأكولات و المشروبات

٣٠- توجه اللافتات الرسائل المتعلقة بهوية ....

(أ) الاسترخاء (ب) المتصل (ج) العلامات التجارية (د) الضوضاء

٣١- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق؛ وذلك اعتمادًا علي .... التي تم ضبطها عليها.

(أ) الزاوية (ب) الملابس (ج) الحقيقة (د) الطعام

٣٢- تستخدم الشركات أساليب التصميم و التسويق .... للترويج.

(أ) الأسود (ب) المائي (ج) البصري (د) الشمسي

٣٣- يستخدم الممثلون علي خشبة المسرح الملابس والشعر المستعار و ....

(أ) القطارات (ب) الإكسسوارات (ج) الحشرات (د) الطائرات

٣٤- توجه .... الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

(أ) السيارات (ب) النافورة (ج) الحيوانات (د) اللافتات

٣٥- المعروضات .... أو الأسطوانية توفر ميزة إبراز المنتجات.

(أ) الهرمية (ب) الغالية (ج) القديمة (د) الجديدة

٣٦- يجب أن نرتدي .... السلامة لحماية الأعين عند استخدام الخشب.

(أ) ساعات (ب) نظارات (ج) قبعات (د) حقائب

٣٧- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح .... و توضع مروحة لتهوية الغرفة.

(أ) الكراسات (ب) التلفاز (ج) النوافذ (د) الكتب

٣٨- يجب عدم وضع ايدينا بالقرب من شفرة أوريشة .... عندما يقطع الخشب.

(أ) المسمار (ب) الشاكوش (ج) المفك (د) المثقاب

٣٩- إستخدم .... البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه.

(أ) الركبة (ب) الشعر (ج) العين (د) الأنف

٤٠- علاج الإصابات و الجروح الطفيفة بأستخدام حقيبة .... الأولية.

(أ) الفاكهة (ب) المدرسة (ج) الإسعافات (د) السفر

٤١- يمكننا صناعة .... من اللبن.

(أ) المربى (ب) الزبادي (ج) التوابل (د) الورق

٤٢- من الطرق الضارة في غش اللبن إضافة ....

(أ) الماء (ب) النشا (ج) الملح (د) الفورمالين

٤٣- أي من هذه الطرق لا يعد صحيحا لحفظ الطعام ....

(أ) البسترة (ب) التجفيف (ج) التجميد (د) التحمير

٤٤- مادة .... التي تعد من المواد الأساسية المستخدمة في التخليل.

(أ) السكر (ب) النشا (ج) الملح (د) الشاي

٤٥- أي من هذة الطرق يعد طريقة صحيحة لحفظ الطعام ....

(أ) القلي (ب) التقطيع (ج) التجميد (د) التحمير

٤٦- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل الممرات و .... في تصميم الحديقة.

(أ) المأكولات (ب) الطائرات (ج) المشروبات (د) البرجولات

٤٧- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين .... والأخضر تبعث على الاسترخاء.

(أ) الأسود (ب) البني (ج) الرمادي (د) الأزرق

٤٨- لا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبني ....

(أ) غالي (ب) صغير (ج) حديث (د) قديم

٤٩- تحقق من المناطق التي تصل إليها .... وذلك لنمو النباتات جيداً.

(أ) أشعة الشمس (ب) وسائل المواصلات

(ج) المعلومات و المعرفة (د) المأكولات و المشروبات

٥٠- تعمل النافورة علي اصدار صوتاً يبعث علي .... و الهدوء.

(أ) الاسترخاء (ب) الازعاج (ج) الخوف (د) الضوضاء

٥١- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية و مزارعة و ....

(أ) رائدة فضاء. (ب) رائدة أعمال.

(ج) رائدة في الهندسة. (د) رائدة في الطب.

٥٢- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

(أ) بمرض السكري (ب) بالملل

(ج) بالحشرات (د) بارتفاع ضغط الدم

٥٣- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية .... وريادة الأعمال.

(أ) الاقتصادية (ب) المستدامة (ج) الأسرية (د) المحلية

٥٤- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع .... في الفلبين.

(أ) الفاكهة (ب) الكاكاو (ج) القمح (د) البن

٥٥- حصلت السيدة لويز إيمانويل مابولو علي جائزة ....

(أ) نوبيل (ب) الأولمبية
(ج) أبطال الأرض الشباب (د) كأس العالم

٥٦- السيدة لويز إيمانويل مابولو درست التنمية الاقتصادية و ....

(أ) ريادة الأعمال (ب) المستدامة (ج) الأسرية (د) المحلية

٥٧- منحت السيدة لويز إيمانويل مابولو لقب أفضل .... شاب لعام ٢٠١٨.

(أ) مغني (ب) محامي (ج) مزارع (د) رياضي

٥٨- أسست لويز إيمانويل مابولو مشروع الكاكاو في ....

(أ) الصين (ب) الفلبين (ج) الكويت (د) البرازيل

٥٩- السيدة لويز إيمانويل مابولو هي طاهية و .... و رائدة أعمال.

(أ) مزارعة (ب) طبيبة (ج) القانونية (د) الجغرافية

٦٠- عند إجراء أعمال الطلاء يجب فتح النوافذ وتوضع .... لتهوية الغرفة.

(أ) مروحة (ب) التلفاز (ج) اقلام (د) حقيبة

٦١- إستخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم .... المصاب.

(أ) قلب (ب) رأس (ج) قم (د) الأنف

٦٢- يجب أن نرتدي النظارات الواقية للأعين للوقاية من تناثر .... الخشب.

(أ) ضوء (ب) سماد (ج) سوس (د) نشارة

٦٣- إذا كانت الاصابة خطيرة يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارت ....

(أ) المطافي (ب) الإسعاف (ج) البضائع (د) المثلجات

٦٤- علاج الإصابات و .... الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.

(أ) البكتريا (ب) الانفعالات (ج) المشكلات (د) الجروح

٦٥- أسس الدكتور محمد أحمد غنيم مركز أمراض الكلي والمسالك البولية في جامعة ....

(أ) المنصورة (ب) الأمريكية (ج) الكندية (د) السودان

٦٦- أجري الدكتور محمد أحمد غنيم بحوث متقدمة في العلوم ....

(أ) الهندسية (ب) الفلكية (جـ) الفنية (د) الجراحية

٦٧- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية الطب في جامعة ....

(أ) حلوان (ب) القاهرة (جـ) الفيوم (د) عين شمس

٦٨- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية لزراعة .... في مصر.

(أ) القلب (ب) الأسنان (جـ) الكلي (د) الشعر

٦٩- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة الدولة التقديرية في العلوم .... عام ١٩٩٧.

(أ) الزراعية (ب) الطبية (جـ) القانونية (د) الجغرافية

٧٠- تعد غرزة .... من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة و التي تستخدم في خياطة قطع القماش

(أ) السلسلة (ب) الحشو (جـ) التريكو (د) السراجة

٧١- التطريز حرفة تقليدية لتزيين .... باستخدام إبرة وخيط.

(أ) الأشجار (ب) القماش (جـ) السيارات (د) الطعام

٧٢- يعد فن .... حرفة لتزيين القماش باستخدام الإبرة و الخيط ونفس الاختيارات

(أ) النحت (ب) الرسم (جـ) التطريز (د) الغناء

٧٣- يتم استخدام التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض ....

(أ) قانونية (ب) ثقافية (جـ) حربية (د) زخرفية

٧٤- تعد غرزة السراجة من غرز .... الرئيسية البسيطة.

(أ) الخياطة (ب) التريكو اليدوي (جـ) التريكو الألي (د) الكروشيه

٧٥- يتم إختيار طراز يتناسب مع .... والبيئة المحيطة.

(أ) المباني (ب) الملابس (جـ) الحقيقة (د) الطعام

٧٦- أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق و .... تبعث على الاسترخاء.

(أ) الأسود (ب) البني (جـ) الرمادي (د) الأخضر

٧٧- يجب التعرف علي أنواع التربة وأنواع النباتات والأشجار التي تنمو افضل في .... المنطقة

(أ) مصانع (ب) نهر (جـ) مناخ (د) منازل

٧٨- تعمل .... علي اصدار صوتاً يبعث علي الاسترخاء والهدوء.

(أ) السيارات (ب) النافورة (جـ) الحيوانات (د) الطائرات

٧٩- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل .... و البرجولات في تصميم الحديقة.

(أ) المأكولات (ب) القطارات (جـ) المشروبات (د) الممرات

٨٠- تخرج العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم من كلية .... في جامعة القاهرة.

(أ) الطب (ب) الهندسة (جـ) الحقوق (د) الزراعة

٨١- درس الدكتور محمد أحمد غنيم الجراحة بالإضافة إلي ....

(أ) جراحة القلب (ب) جراحة الفم
(جـ) جراحة العظام (د) جراحة المسالك البولية

٨٢- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بتأسيس مركز أمراض .... والمسالك البولية.

(أ) الأسنان (ب) القلب (جـ) الكلي (د) العين

٨٣- حصل الدكتور محمد أحمد غنيم علي جائزة .... في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧.

(أ) الدولة التقديرية (ب) نوبل (جـ) الموظف المثالي (د) الأولمبية

٨٤- الدكتور محمد أحمد غنيم عضو في جمعية جراحة الأورام ....

(أ) بالصين (ب) بأمريكا (جـ) بالهند (د) بتونس

٨٥- اللبن يساعد علي .... و حماية جهازنا المناعي.

(أ) النمو (ب) السهر (جـ) السفر (د) الاشتعال

٨٦- تاريخ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج ، وبعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج.

(أ) الدرس (ب) الميلاد (جـ) انتهاء الصلاحية (د) العمل

٨٧- المواد الحافظة التي تستخدم لحفظ الطعام مثل حامض الستريك أو .... أو الكبريتيك

(أ) النتريت (ب) النووي (جـ) التربة (د) المعدة

٨٨- يصنع من اللبن الزبادي ....

(أ) الأخشاب (ب) الجبن (ج) الصوف (د) العصير

٨٩- يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة ....

(أ) الفاكهة (ب) الماء (ج) السماد (د) السمسم

٩٠- يمكن لبعض الخضراوات الورقية أن تساعد في السيطرة على ضغط ....

(أ) الدم (ب) الماء (ج) الجو (د) اليد

٩١- الحبوب تحتوي علي نسبة عالية من البروتين و ....

(أ) الماء (ب) الفيروسات (ج) السماد (د) الألياف

٩٢- من الضروري تناول منتجات الالبان و .... للحصول علي جسم صحي.

(أ) الوجبات السريعة (ب) العسل
(ج) المياة الغازية (د) الدهون

٩٣- المنتجات الحيوانية تحتوي علي دهون غير صحية قد تسبب الاصابة بأمراض القلب و .... المفرطة.

(أ) القصر (ب) السمنة (ج) النوم (د) الطول

٩٤- تتطلب الوجبة المغذية التوازن بين .... الحيواني و النباتي.

(أ) البروتين (ب) السكر (ج) الملح (د) السماد

٩٥- البقوليات هي أفضل مصدر .... النباتي.

(أ) للبكتريا (ب) للبروتين (ج) للفطريات (د) للفيروسات

٩٦- الأشخاص النباتيون المتوازنون لا يأكل .... ولكن يأكلون البيض.

(أ) الخضراوات (ب) الفاكهه (ج) اللحوم (د) الملح

٩٧- بدائل اللحوم من النباتات تحتوي على نسبة .... من البروتين.

(أ) أقل (ب) أعلي (ج) متساوية (د) متغيرة

٩٨- المكسرات هي مصدر جيد للبروتين و .... والأملاح المعدنية والدهون الصحية.

(أ) الفيتامينات (ب) الطعام (ج) الخضراوات (د) الفيروسات

٩٩- الفواكه والخضراوات مصدر ممتاز .... ويمكن أن تساعد في عملية الهضم.

(أ) الفيروسات (ب) للامراض (ج) اللألياف (د) للمشكلات

ضع علامة (✓) أو علامة (✗) أمام كل جملة

١- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الألبان. (✓)
٢- استخدام الأكياس النظيفة لتغليف الطعام يُحافظ عليه من التلوث. (✓)
٣- يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة وخاصة الألبان. (✓)
٤- من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطا وملائما. (✓)
٥- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل السليم. (✓)
٦- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في وعاء واحد. (✗)
٧- من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. (✓)
٨- ليس من الضروري تصميم علامة تجارية قوية للمنتج. (✗)
٩- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يُسبب فقر الدم. (✗)
١٠-درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. (✓)
١١-يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة. (✓)
١٢-يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع. (✓)
١٣-تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني. (✗)
١٤-إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب. (✗)
١٥-يجب وضع المثقاب والأجهزة الكهربية بالقرب من الماء. (✗)
١٦-يُؤدي اللون والطباعة أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية. (✓)
١٧-تُساعد الخضروات والفواكه في عملية الهضم. (✓)
١٨-الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. (✓)
١٩-يجب الحذر عند استخدام الشاكوش. (✓)
٢٠-يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج في تحفيز العملاء على الشراء. (✓)
٢١-النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين الحيواني. (✓)
٢٢-يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (✗)
٢٣-عند طلاء غرفة يجب أن تكون الأبواب والنوافذ مغلقة. (✗)
٢٤-تستخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إلى منتج معين. (✓)
٢٥-تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية. (✗)
٢٦-الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية. (✓)
٢٧-استخدام نظارة الوقاية ضروري عند القيام بنشر الخشب. (✓)
٢٨-هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك. (✓)
٢٩-تُساعد اللحوم على الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي. (✗)
٣٠-النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي. (✓)
٣١-يجب على العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة. (✓)

٣٢-يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين. (✓)
٣٣-المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين. (✓)
٣٤-تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في التصنيع. (✗)
٣٥-يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة. (✓)
٣٦-الأزياء تشير إلى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحي. (✓)
٣٧-تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام. (✓)
٣٨-ارتداء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج. (✓)
٣٩-يجب القيام بالإسعافات الأولية حتى لو كانت الإصابة خطرة. (✗)
٤٠-ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي. (✗)
٤١-تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. (✗)
٤٢-يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات. (✓)
٤٣-نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة. (✗)
٤٤-الديكور يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر. (✓)
٤٥-الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية. (✓)
٤٦-تُوضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث. (✓)
٤٧-خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية. (✓)
٤٨-مستحضرات التجميل لها تأثير بصري كبير في وصف الشخصيات. (✓)
٤٩-تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وسريع التحضير. (✓)
٥٠-الالتزام بالتدابير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد. (✓)
٥١-لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. (✗)
٥٢-فن التطريز حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط. (✓)
٥٣-تناول الوجبات السريعة طوال اليوم من الأمور الصحية. (✗)
٥٤-عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له وهو بارد. (✗)
٥٥-درس د. محمد غنيم الهندسة في جامعة القاهرة. (✗)
٥٦-تستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية. (✓)
٥٧-من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الكل مباشرة. (✗)
٥٨-إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب. (✗)
٥٩-الإفراط في تناول الطعام يُسبب السمنة وزيادة الوزن. (✓)
٦٠-فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات. (✗)
٦١-يُفضل تناول الأطعمة السريعة ؛ لأنها صحية ومفيدة للجسم. (✗)
٦٢-التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. (✓)
٦٣-ممارسة الرياضة تحمي الجسم من الأمراض. (✓)
٦٤-تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا (انتشارًا). (✓)
٦٥-تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون. (✗)

٦٦-لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي. (✗)
٦٧-أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلي في جامعة المنصورة. (✓)
٦٨-التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية. (✓)
٦٩-عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة. (✓)
٧٠-الفورمالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة. (✓)
٧١-يتم زراعة الأشجار الطويلة بالقرب من المباني الصغيرة. (✗)
٧٢-ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة القاهرة. (✓)
٧٣-وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية. (✗)
٧٤-مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم. (✓)
٧٥-ألوان النباتات الباردة في الحديقة تبعث على الراحة والاسترخاء. (✓)
٧٦-كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة. (✓)
٧٧-يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة. (✓)
٧٨-إضافة الماء إلى اللبن يُحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجا. (✗)
٧٩-كمية الشمس التي نريدها تحدد الأشجار التي سنزرعها في الحديقة. (✓)
٨٠-تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة). (✗)
٨١-يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر. (✓)
٨٢-يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي. (✓)
٨٣-نزور الحدائق ؛ لأنها تبعث على الراحة والاسترخاء والسعادة. (✓)
٨٤-تُصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالإنقراض. (✓)
٨٥-التجفيف والتجميد والتمليح من طرق حفظ الطعام. (✓)
٨٦-الألوان الدافئة (الأحمر والبرتقالي والأصفر) تبعث على النشاط. (✓)
٨٧-تحويل شيء ضار إلى أشكال جميلة شيء رائع وممتع. (✓)
٨٨-يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف. (✓)
٨٩- نوع التربة في الحديقة يُحدد النباتات التي ستزرع بها. (✓)

اختر الكلمة المناسبة من بين القوسين:

(شيوعا – القاهرة – اليد – الطبيعة – الهرم – الإسعاف - بسيطا وبارزا)

١- يجب عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب.

٢- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابات الخطيرة.

٣- يُعد أسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخدامًا في ترويج السلع.

٤- لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية بسيطا وبارزا.

٥- غرزة الفرع تعد من الغرز الأكثر شيوعا.

٦- التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية.

٧- ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ في مدينة القاهرة.

(فاكهة – البكتريا – غسل – عالية – الصحية – أغطية – التعليب – عالية)

١- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية عالية.

٢- يجب وضع الشهادة الصحية في المقصف المدرسي.

٣- لا تحتوي العصير الصناعي على فاكهة أو زهور.

٤- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث.

٥- أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المُعلب هي غسل الفاكهة.

٦- يُعتبر التعليب من طرق حفظ الطعام.

٧- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام.

٨- عملية تجفيف الطعام فى الفرن يحتاج إلى درجة حرارة عالية.

صل من (أ) ما يناسبه من (ب)





(أ)	(ب)	
(١) لإيقاف نزيف المصاب	تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء.	(٣)
(٢) لويز إمانويل	طاهية ومزارعة.	(٢)
(٣) النافورة	يبعث على النشاط والحيوية.	(٤)
(٤) اللون الأحمر	يتضمن تصميم مشهد والأثاث المستخدم والمناظر.	(٥)
(٥) الديكور	الضغط بقوة على الجرح للوعي بقماش نظيف.	(١)



(أ)	(ب)	
(١) الخضروات بها	من العصير الطبيعي.	(٢)
(٢) يُعد عصير الفواكه أو الزهور	مادة حافظة قوية وضارة.	(٣)
(٣) الفورمالين	منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن.	(١)
(٤) النشا	تستخدم للتهوية عند القيام بأعمال الطلاء.	(٥)
(٥) المروحة	تضاف إلى اللبن لتعديل قوامه	(٤)

الاختبار ١

ضع علامة صح أو خطأ

١- الخضروات الورقية تساعد في السيطرة على ضغط الدم. (✓)
٢- ليس للصوت أو الموسيقى تأثير في العمل المسرحي. (✗)
٣- نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المصاب ينزف بشدة. (✗)
٤- الدهون غير الصحية تؤثر على صحة القلب. (✓)
٥- تخرج نجيب محفوظ في كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة). (✗)
٦- تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين. (✗)
٧- تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (✓)
٨- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من السكر. (✓)

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(المادة الحافظة - الماء – اللبن)

٢- أول مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب ....

(غسل الفاكهة جيداً - هرس الفاكهة - إضافة المنكهات)

٣- من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية - البطاطس المقلية - مشروب غازي)

٤- تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي ....

(رسالة تسويق السلعة - رسالة إلكترونية - رسالة شخصية)

٥- تتمتع الوجبات السريعة بـ .... سعرها.

(ارتفاع - انخفاض – اعتدال)

٦- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بتأسيس مركز أمراض .... والمسالك البولية.

(الأسنان - القلب – الكلي – العين)

٧- من الوجبات السريعة ....

(ساندوتش دبل برجر - مشروب غازي - كلاهما صحيح)

الاختبار ٢

ضع علامة صح أو خطأ

١- النباتي الصرف لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض منتجات الألبان والعسل. (✗)
٢- من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كمية كبيرة من الدهون. (✓)
٣- تعد البطاطس المشوية من بدائل الوجبات السريعة. (✓)
٤- يعد الجبن والزبادي الأيس كريم من مصادر الألبان. (✓)
٥- الشراب الصناعي يحتوي على مواد ملونة غير صحية. (✓)
٦- تساعد الإضاءة في توفير جو متوازن على المسرح. (✓)
٧- يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من الدهون والكربوهيدرات. (✓)
٨- من الأطعمة المعلبة الطماطم الطازجة. (✗)

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته. (المادة الحافظة - الماء – اللبن)
٢- تعمل .... علي اصدار صوتاً يبعث علي الاسترخاء والهدوء.
(السيارات - النافورة – الحيوانات – الطائرات)
٣- يتم استخدام عناصر مختلفة مثل .... و البرجولات في تصميم الحديقة.
(المأكولات- القطارات – المشروبات – الممرات)
٤- يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن .... ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة.
((١-٣) - (١-٧) - عشرة)
٥- تعتبر غرزة الخياطة البسيطة هي .... (غرزة الجراحة - غرزة السراجة - غرزة الفرع)

صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
(١) فن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة	نجيب محفوظ (٣)
(٢) يعد من المواد الحافظة الطبيعية	فن التطريز (١)
(٣) مؤلف وروائي مصري	الخل (٢)
	اللبن
	الفن الشعبي



"قناة النخبة التعليمية! شرح مبسط، مراجعات شاملة، وأمثلة عملية لكل المواد الدراسية. اشترك الآن وابدأ في التعلم بثقة!"

